

# ¡QUIERO TETA!

CÓMO AMAMANTAR  
CON CONFIANZA

DESDE EL  
NACIMIENTO  
HASTA EL  
DESTETE

#CocinalesHoyEsParaSiempre

unicef 

**¡QUIERO TETA!**  
CÓMO AMAMANTAR  
CON CONFIANZA

¡Quiero teta! Cómo amamantar con confianza  
Desde el nacimiento hasta el destete

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay, 2019

**Redacción:**

Nora d'Oliveira

**Coordinación general:**

María Isabel Bove, Oficial de Salud de UNICEF Uruguay

**Coordinación editorial:** Área de comunicación de UNICEF Uruguay  
**Edición y corrección de estilo:** Susana Aliano Casales y Leticia Ogues

**Diseño y diagramación:** Alejandro Sequeira

**Ilustraciones:** Fiorella Varaldi / Estudio i+D

**Fotografía de portada:** © UNICEF/UN0202888/SERBIA

**Impresión:** Gráfica Mosca

UNICEF Uruguay  
Bulevar Artigas 1659, piso 12  
Montevideo, Uruguay  
Tel. (598) 2403 0308  
e-mail: [montevideo@unicef.org](mailto:montevideo@unicef.org)

Notas: La Convención sobre los Derechos del Niño se aplica a todas las personas menores de 18 años, es decir, niños, niñas y adolescentes mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos los términos generales *los bebés*, *los niños* y *los adolescentes*, sin que ello implique discriminación de género. Para reproducir cualquier parte de esta publicación es necesario solicitar una autorización. Se garantizará el permiso de reproducción gratuito a las organizaciones educativas o sin fines de lucro. Sírvase dirigirse a: [urgunicef@unicef.org](mailto:urgunicef@unicef.org)

Agosto de 2019





**¡QUIERO TETA!**  
CÓMO AMAMANTAR  
CON CONFIANZA

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

**ÍNDICE**

- 7 PARA EMPEZAR
- 8 ¿POR QUÉ ELEGIR LA TETA?
- 10 EL EMBARAZO



- 12 LLEGÓ EL MOMENTO DEL PARTO
- 14 LOS PRIMEROS DÍAS



- 22 LA LACTANCIA
- 26 ¿CÓMO EXTRAER LA LECHE?
- 28 CONSERVACIÓN DE LA LECHE
- 30 EL DESTETE

- 16 PRENDER EL BEBÉ A LA TETA
- 18 ¿CÓMO OFRECER EL PECHO?
- 20 LAS POSICIONES

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS



© INÉS FILGUEIRAS/MIDES

## PARA EMPEZAR

Este material está dirigido a ustedes, que son parte de una familia que espera o tiene un bebé y quiere que crezca sano y se desarrolle en todo su potencial. La familia es el ámbito donde los niños y niñas encuentran afecto, cuidados y protección, imprescindibles para su crecimiento como personas.

Cada familia elige cómo alimentar a su bebé. Si su elección es la lactancia materna, está optando por lo natural, por lo que la naturaleza previó para el bebé como mamífero que es. También elegirán un tipo de crianza que los ayudará a conocer y comprender más fácilmente al bebé, sus tiempos y ritmos.

La lactancia materna no es perfecta. Como en cualquier experiencia de vida se pueden presentar dificultades. Lo importante es saber que la gran mayoría de ellas tiene solución si se consulta a tiempo y con el técnico adecuado.

Queremos compartir con ustedes algunos consejos sencillos y prácticos para que logren una lactancia placentera, lo que requiere el compromiso y la participación de toda la familia. Ganarán en armonía y se fortalecerán los vínculos afectivos. ■



Si bien la lactancia es una práctica natural, requiere de aprendizaje. Mamá y bebé se irán conociendo y adaptando, lo cual puede llevar un tiempo.

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS







## EL EMBARAZO EL MEJOR MOMENTO PARA PREPARARSE

Hay muchas posibilidades de acercarse a actividades de preparación para la maternidad y la paternidad. En ellas se trabajan varios temas y la lactancia materna es uno de ellos. Consulten en el servicio de salud cuál es la alternativa que ofrecen a las familias.

Desde que está en el útero, por medio del líquido amniótico, el bebé conoce, comparte y disfruta los sabores de la comida de su casa. Después del nacimiento, esos sabores continúan transmitiéndose mediante la leche materna.

Durante la lactancia es fundamental que la mujer tenga una alimentación sana, rica y variada, que incluya muchas frutas y verduras y poca azúcar y sal. De esa forma estará ayudando al bebé a disfrutar de alimentos saludables y le facilitará la aceptación de la comida cuando empiece a comer. Ningún alimento que coma la mujer le puede producir gases o dolor de panza al bebé.

Durante la lactancia, igual que durante el embarazo, la mujer no debe tomar alcohol, fumar o consumir drogas. También debe ser cuidadosa con el consumo excesivo de refrescos, café, té y mate, porque pueden afectar el sueño del bebé y dejarlo más inquieto.

El embarazo es un buen momento para familiarizarse con algunos conceptos básicos que ayudarán a comenzar la experiencia de amamantamiento de la mejor manera.



© UNICEF/URUGUAY/2012/BIELLI



© UNICEF/URUGUAY/2012/BIELLI

### Los pezones no necesitan ninguna preparación

La ducha diaria es suficiente, sin pasar jabón sobre los pezones, ya que les quita la lubricación natural. Si saliera leche espontáneamente durante el embarazo, hace bien pasarla sobre el pezón. No son necesarios ni ejercicios ni cremas.

Quien controla el embarazo será quien revisará las mamas de la mujer, para que ella esté preparada al momento de poner al bebé al pecho.

### Existen pezones de diferentes formas:

- ◆ Si sale hacia afuera naturalmente o ante un estímulo (tocándolo o frente al frío), es probable que el bebé se prenda al pecho con facilidad.
- ◆ Si el pezón no sale hacia afuera y es plano, no habrá mayores problemas ya que el bebé lo irá formando dentro de su boca.
- ◆ Si el pezón está metido hacia dentro y se ve como un ombligo (pezón invertido o umbilicado), es bueno que se sepa previamente, ya que, en este caso, habrá que pedir apoyo de personal especializado en lactancia.



Nunca duden de la calidad de la leche materna, que está especialmente diseñada para el bebé.



## 12 LLEGÓ EL MOMENTO DEL PARTO A PONER EN PRÁCTICA LO APRENDIDO

© UNICEF/UN040880/BICANSKI

### El contacto temprano entre el bebé y su mamá

El contacto piel con piel será fundamental para ambos. El bebé se sentirá reconfortado al sentir el olor y los latidos del corazón de su madre, y la mamá sentirá por primera vez a su bebé en sus brazos. Es el momento para iniciar la lactancia. Si bien no siempre se prende de inmediato, hay que procurar que lo haga al menos en la primera hora después de nacer.

En caso de cesárea, también es necesario y posible el contacto piel con piel y el inicio de la lactancia en la primera hora.

Es bueno que la mujer esté acompañada y apoyada en el momento de prender por primera vez el bebé a la teta. Si bien la lactancia materna es lo natural, no quiere decir que no se puedan presentar dificultades, especialmente al principio. La mujer y el bebé están aprendiendo algo nuevo, por lo que es importante que el equipo de salud les brinde ayuda en estos primeros momentos.



© UNICEF/URUGUAY/2012/BIELLI

#### Recordar:

- ◆ Poner al bebé en contacto piel con piel e iniciar la lactancia lo antes posible, lo mejor es en la sala de partos o, al menos, en la primera hora de vida.
- ◆ Respetar los tiempos del bebé y su mamá. Poco a poco se irán conociendo y comprendiendo.
- ◆ Que la mujer esté acompañada para sentirse segura y apoyada.



### PIEL CON PIEL

Apenas nace, el bebé necesita del contacto piel con piel. Será el mejor momento para empezar la lactancia. Es fundamental que el primer alimento sea la leche de su mamá.



## LOS PRIMEROS DÍAS

### RESPETAR TIEMPOS Y ATENDER SEÑALES

El calostro es lo primero que se produce. Es de poco volumen, pero es todo lo que el bebé necesita. Concentra las defensas que la mamá le transmite.

**¡Miren lo pequeño que es su estómago los primeros días!**



DÍA 1

Uva



DÍA 2

Nuez



1 SEMANA

Ciruela



1 MES

Huevo

### Señales de hambre

El bebé da señales tempranas de hambre. Cuando llora, es porque ya tiene mucha hambre y, en ese caso, será más difícil que se prenda correctamente.

Reconocer las señales de hambre y responder a ellas ayuda a evitar que el bebé lllore desesperadamente.

ILUSTRACIONES: FIORELLA VARALDI / ESTUDIO I+D

### SEÑALES DE HAMBRE

#### TEMPRANAS >



Despertar



Agitación,  
aperura de boca



Giros de cabeza, búsqueda del  
pecho con la cabeza

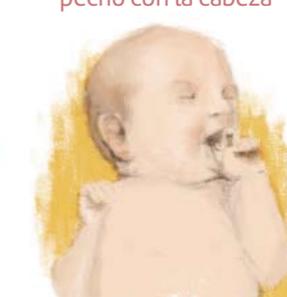
#### MEDIAS >



Estiramiento



Incremento en la agitación  
y los movimientos físicos



Chupar sus manos

#### TARDÍAS >



Llanto



Agitación intensa



Enrojecimiento



## 16 PRENDER EL BEBÉ A LA TETA CÓMO HACERLO

© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

El bebé tiene que estar bien alineado: su cabeza no debe estar torcida, sino que su hombro, su oreja y su cadera deben estar en la misma línea. Su cuerpo debe estar bien enfrentado al de la mujer. Hay que acercarlo a la teta con la boca bien abierta e introducir dentro de ella el pezón y la mayor parte posible de aréola. Para eso, al ofrecerle la teta el pezón debe estar a la altura de la nariz del bebé, lo que le permite un agarre más profundo.

Si el bebé toma solo el pezón, no podrá extraer la cantidad de leche que necesita, le dañará el pecho a la mujer y le producirá las tan dolorosas grietas. Si estas se producen es porque el bebé se prende mal. La única forma de curarlas definitivamente es corregir la técnica: la posición del cuerpo y de la boca del bebé.

### La teta se da a demanda

El bebé tiene que tomar teta cada vez que lo pida y por el tiempo que lo necesite. Esto se llama *amamantar a demanda*. Cada bebé es único y particular, por eso no se sabe cuánto demora en obtener lo que necesita.

Cuantas más veces tome el bebé, más leche tendrá su mamá: a mayor estimulación, mayor producción. Si parece que se necesita tener más leche para satisfacerlo, hay que ofrecerle el pecho más seguido. Sacarse leche entre tomas también ayuda a aumentar la producción.

### Cuánto y cuándo

- ◆ El bebé debe mamar al menos ocho veces al día.
- ◆ La frecuencia puede ser irregular.
- ◆ No hay que dejar pasar más de cuatro horas, al menos al principio.
- ◆ A veces tomará muy seguido y a veces pasará más tiempo sin pedir.



La leche materna se adapta al entorno y necesidades del bebé a medida que crece.

La leche materna se digiere en más o menos una hora y media, por lo que el bebé puede pedir pecho de nuevo en ese tiempo, lo que no significa que se quedó con hambre, sino que tiene hambre otra vez.





## 18 ¿CÓMO OFRECER EL PECHO? ORIENTACIONES

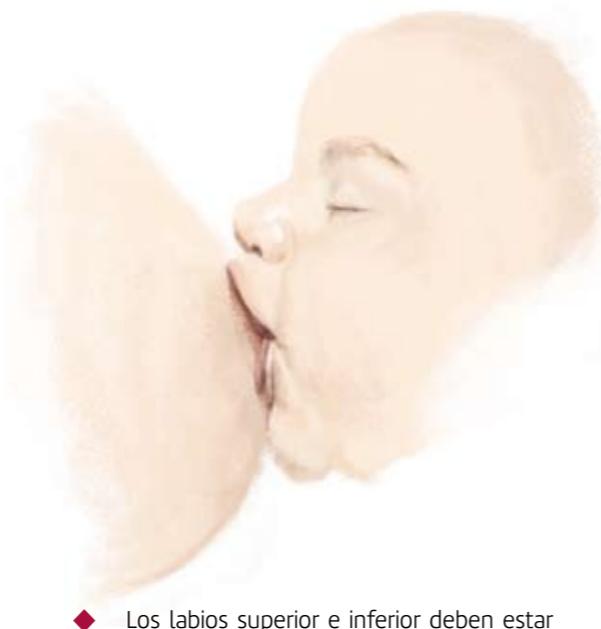
- ◆ El pecho se ofrece sosteniendo la mama entre el pulgar y los demás dedos, con la mano en forma de «c».
- ◆ Los dedos de abajo deben ir lejos del pezón.
- ◆ El pezón debe apuntar al paladar del bebé.
- ◆ Su boca debe estar bien abierta.
- ◆ Su mentón quedará en contacto con el pecho, no así su nariz.



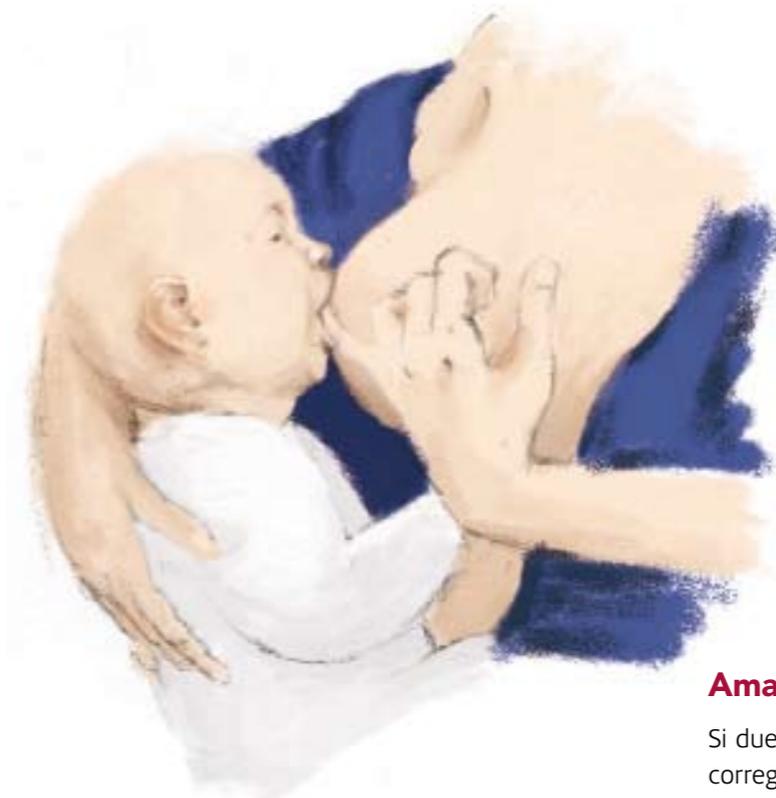
- ◆ El pezón debe apuntar al paladar del bebé.

ILUSTRACIONES: FIORELLA VARALDI / ESTUDIO I+D

Una técnica adecuada previene la mayoría de los problemas de la lactancia y es el primer elemento a corregir cuando se presentan inconvenientes.



- ◆ Los labios superior e inferior deben estar abiertos como «boca de pescado».



- ◆ Para sacar al bebé del pecho lo mejor es introducir el dedo meñique en la comisura de su boca para romper el vacío creado, así se desprende sin tironear el pezón.

19

Algunas señales para saber que el bebé toma suficiente leche son:

- ◆ Moja seis o más pañales en 24 horas.
- ◆ Hace caca seguido y con consistencia suave.
- ◆ Aumenta de peso según lo esperado.



UNICEF/UNIT/1478/SCHERMBRUCKE

### Amamantar no debe ser doloroso

Si duele es porque algo no está bien y es importante corregir la técnica. La gran mayoría de los problemas tiene solución. Los servicios de salud ofrecen apoyo a la lactancia materna. Es importante no dejar la Maternidad sin saber cómo y con quién comunicarse si se tuviera alguna dificultad.



## LAS POSICIONES PARA DAR LA TETA

Cada mujer elige la mejor posición, pero algunas posturas son más cómodas que otras, dependiendo de la situación.



**Posición clásica:** es en general la posición más cómoda para la mujer y el bebé.



Cuando el bebé es muy pequeño es más cómodo colocarlo sobre un **almohadón**, para que quede más cerca del pecho de la mamá y esta no se tenga que reclinar.



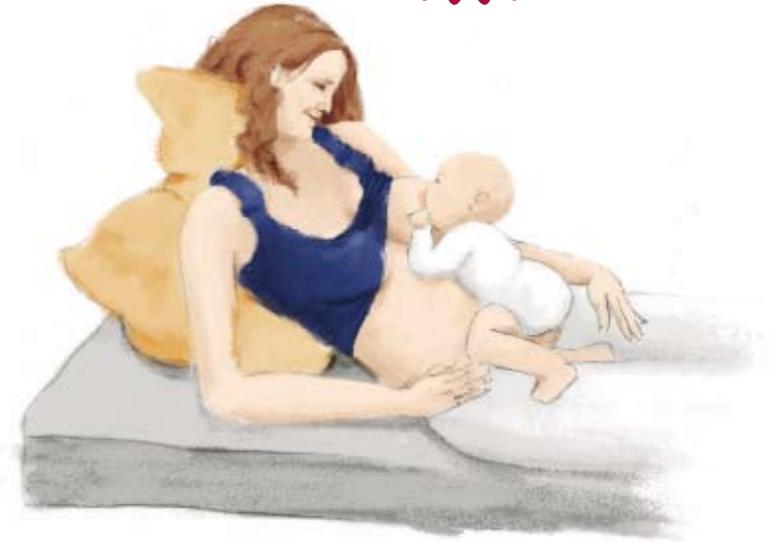
**Posición inversa:** es útil en el caso de una cesárea.



**Posición caballito:** con el bebé apoyado sobre una pierna de la mamá: se aconseja cuando hay mucha producción de leche.



**Posición acostada:** es una posición cómoda para las tomas nocturnas.



**Posición reclinada:** la mamá y el bebé eligen naturalmente la forma de encontrarse durante la toma. El bebé sobre el vientre de la mamá se prenderá al pecho cuándo y cómo lo desee.

Recuerden dar teta a demanda, alternar los pechos en cada toma y comenzar por el pecho con que se terminó la anterior.



## LA LACTANCIA COMPROMISO DE TODOS

### Signos de mala colocación

Se requiere corrección cuando:

- ◆ El pezón aparece aplastado al finalizar la toma.
- ◆ La mujer siente dolor durante y después de la toma.
- ◆ Se siente un chasquido cuando el bebé succiona.
- ◆ Aparecen grietas.

Al menos hasta que la lactancia esté bien instalada, generalmente durante el primer mes de vida, se recomienda evitar el uso de mamaderas y chupetes. La forma de prenderse al pecho es muy diferente y puede dificultarles a algunos bebés volver al pecho.

### Compromiso de todos

La lactancia no es solo de la mujer y del bebé, es de toda la familia y su entorno, que participan desde diferentes lugares. Haciendo mandados, cocinando, cambiando los pañales, encargándose del baño o cuidando a otros hijos, si los hay.

### ¿Por qué no se recomiendan los preparados para lactantes?

Los preparados para lactantes, antes llamados fórmulas, cuando no están indicados pueden tener consecuencias



© UNICEF/URUGUAY/2012/LA ROSA

para la salud del bebé. Se debe evitar que sustituyan la leche materna, para que el bebé pueda recibir las defensas que se transmiten a través de ella. Además, al utilizarlos hay mayor riesgo de alergias o de que el niño gane peso de forma más acelerada, lo que significa un riesgo de sobrepeso y obesidad, así como de otras enfermedades, no solo en la niñez sino también en la edad adulta.

Su uso también tiene consecuencias para la salud de la mujer, como mayor predisposición a la congestión mamaria y disminución de la producción de leche.

Cuando el bebé no pueda recibir leche materna de ninguna forma, entonces los preparados para lactantes son la alternativa y deben ser indicados por el médico.

## La lactancia es un compromiso de todos.



**¡QUIERO TETA!**  
CÓMO AMAMANTAR  
CON CONFIANZA



Una lactancia placentera requiere el compromiso y la participación de toda la familia.





## ¿CÓMO EXTRAER LA LECHE?

INDICACIONES



La extracción de leche se utiliza para:

- ◆ Aliviar las mamas cuando están muy congestionadas.
- ◆ Aumentar la producción de leche cuando se extrae entre tomas.
- ◆ Dejar leche si la mujer necesita separarse del bebé.

La leche se puede extraer manualmente o con diferentes extractores. La ventaja de la extracción manual es que es más económica y se puede realizar en cualquier momento y circunstancia. En ambas es importante preparar la mama para que la extracción sea eficiente, segura e indolora.

1. Buscar estar relajada, en un lugar agradable y tranquilo. Si es en el lugar de trabajo, es obligación que se cuente con una sala de lactancia o que al menos se asegure a la mujer un lugar adecuado para extraerse leche (Ley 19.530).
2. Lavarse las manos antes de la extracción.
3. Hacer masajes circulares con los dedos índice y medio, recorriendo circularmente la mama y acercándose desde la base del pecho hacia la aréola.
4. Tomar la mama entre ambas manos y deslizar estas desde la base hacia el pezón. Repetir varias veces.
5. Tomar el pezón entre los dedos y rotarlo suavemente.
6. Comenzar a extraer la leche de la manera elegida: manual o con extractor.

7. Si es en forma manual, se colocarán los dedos en forma de «c», con el pulgar e índice estirados en el borde de la aréola. Luego se hará un movimiento hacia atrás como si se quisieran juntar los dedos detrás de la aréola. No deslizar los dedos sobre esta, porque puede dañar la piel. Este movimiento se tiene que hacer en forma rítmica e ir rotando los dedos para estimular las diferentes partes del pecho. Al principio puede ser que solo salgan unas gotas, pero con la práctica aumentará el volumen.
8. Estas maniobras se realizarán en ambas mamas. La extracción puede durar entre 15 y 30 minutos, depende de cada mujer.



## 28 CONSERVACIÓN DE LA LECHE

Para la conservación de la leche se recomienda utilizar frascos de vidrio con tapas de plástico que se pondrán en la heladera, el congelador o el *freezer*. Para higienizar los frascos, hay que retirar el rótulo y el cartón que queda debajo de la tapa, lavar con agua y jabón, y enjuagar bien. Etiquetarlos con fecha y usar primero los que llevan más tiempo congelados. La calidad del vidrio es superior para la conservación, pero también hay bolsas y otros recipientes especiales para guardar la leche.

Para descongelar la leche se puede sacar antes y poner en la heladera, y luego calentar a baño María o bajo el chorro caliente de la canilla. No se recomienda utilizar microondas, ya que afecta las proteínas de la leche, además de que esta puede no calentarse de forma homogénea y quemar al bebé.

Si luego de que el bebé termina, queda leche en la mamadera, esta debe ser descartada.

### Tiempos de conservación de la leche extraída:

- ◆ A temperatura ambiente (25 °C o menos): 6 a 8 horas.
- ◆ Heladera: 48 horas. Hay que tener la precaución de colocarla lo más profundo posible.
- ◆ Congelador común: 15 días.
- ◆ Freezer: 3 a 6 meses.



© UNICEF/URUGUAY/2019/PAZOS

© UNICEF/URUGUAY/2004/LA ROSA





## EL DESTETE LLEGÓ EL MOMENTO

El momento del destete se relaciona mucho con aspectos culturales de cada sociedad, de cada familia y de cada persona.

La lactancia materna es exclusiva hasta los 6 meses y luego se complementa con los alimentos naturales preparados en la cocina de su casa. Continuará hasta los 2 años o hasta que la mamá y el bebé lo decidan. A esto se le llama *destete natural*.

### Algunas recomendaciones para cuando se decida destetar:

Si la madre está decidida, un poco antes o un poco después, el bebé lo acepta. Si la madre duda, el bebé lo percibe y se hace más difícil.

No hay que dejarse presionar por el entorno. Todos opinan, pero solo la familia será la que decida qué quiere para su bebé.

Es mejor quitar las tomas de a poco, más o menos una cada cinco días o una semana. Se recomienda empezar por las menos significativas.

Modificar las rutinas del bebé para que incorpore los cambios con más facilidad.

En lo posible, se sugiere evitar situaciones en las que habitualmente el bebé pide el pecho, por ejemplo,

cuando están sentados en determinado sillón o en algún momento del día en particular. Lo mejor es que en esos casos otra persona se encargue de él.

Hay que ser paciente y entender que para el bebé es perder algo que le daba placer y seguridad. Él necesita entender que no lo perderá, solo cambiará la forma. Es bueno compensar con más mimos, acompañamiento y paciencia. Las actividades de distracción como paseos, juegos y tiempo juntos ayudan a hacerlo más llevadero.

No es recomendable usar sustancias con sabor desagradable como medio para el destete.

El destete es un proceso que puede demorar, lo importante es respetar los tiempos de la madre y del bebé.





unicef   
para cada niño



**CDN30** ANOS  
CONVENCIÓN SOBRE  
LOS DERECHOS DEL NIÑO



@unicefuruguay